

令和8年7月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 切干大根入りたまご焼き きゅうりの磯辺和え みそ汁(なす) パナナ	牛乳 セサミパイ	米 油 上白糖 ごま油 バイ生地 豆乳バター グラニュー糖 黒すりごま	鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳	にんにく 切干大根 ねぎ 枝豆 もやし きゅうり 人参 きざみのり なす 玉ねぎ パナナ	538kcal	18.0g	1.4g
2	16	木	牛乳 コーン クッキー 豆乳クリームパスタ ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 五平もち	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 豆乳バター 米 上白糖	ベーコン 豆乳 みそ ツナ 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ	549kcal	22.3g	1.2g
3	17	金	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜の和風マヨ和え みそ汁(かぶ) メロン	牛乳 りんごゼリー せんべい	米 片栗粉 油 マヨドレ 上白糖 せんべい	鶏もも肉 かまぼこ みそ 牛乳	生姜 小松菜 もやし かぶ 椎茸 メロン 寒天 りんごジュース	554kcal	21.7g	1.7g
4	18	土	牛乳 せんべい 中華丼 青のりポテト 中華スープ オレンジ	牛乳 麩のラスク	米 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 油 麩 豆乳バター	豚小間肉 牛乳	人参 干し椎茸 玉ねぎ 白菜 青のり にら オレンジ	507kcal	15.8g	1.1g
6	29	月・水	牛乳 リッツ 牛乳 のりものビスケット ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド (ブルーベリー)	米 塩こうじ 油 三温糖	鶏もも肉 油揚げ みそ 高野豆腐 牛乳	干ひじき 人参 いんげん しめじ 小松菜 パナナ ブルーベリー・ジャム	522kcal	20.3g	0.9g
7	火	火	牛乳 コーン スナック ごはん ハンバーグ キャベツのごま酢和え みそ汁(麩) スイカ	牛乳 七塔そうめん	米 パン粉 上白糖 三温糖 白すりごま 麩 そうめん	豚ひき肉 豆乳 みそ 牛乳 かまぼこ	玉ねぎ 人参 グリンピース とうもろこし オクラ キャベツ きゅうり えのき 万能ねぎ スイカ	574kcal	23.6g	2.0g
		火	牛乳 コーン スナック ごはん ハンバーグ キャベツのごま酢和え みそ汁(麩) スイカ	牛乳 冷やしそうめん	米 パン粉 上白糖 三温糖 白すりごま 麩 そうめん	豚ひき肉 豆乳 みそ 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり えのき 万能ねぎ スイカ オクラ	568kcal	22.7g	1.8g
8	22	水	牛乳 のりもの ビスケット ロールパン 白身魚のフライ トマトサラダ ベーコンスープ オレンジ	牛乳 青菜チャーハン	ロールパン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米	カレイ ベーコン 牛乳 豚小間肉	白菜 きゅうり トマト 玉ねぎ なす オレンジ 生姜 人参 小松菜	511kcal	21.4g	2.0g
9	23	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 豚バラ大根 もやしの塩昆布和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 ゆでとうもろこし せんべい	米 押麦 ごま油 上白糖 せんべい	豚バラ肉 絹豆腐 みそ 牛乳	大根 生姜 万能ねぎ もやし きゅうり 人参 塩昆布 なめこ パナナ とうもろこし	581kcal	20.1g	1.3g
10	24	金	牛乳 リッツ 夏野菜カレー グリーンサラダ ウインナースープ オレンジ	牛乳 マシュマロおこし (きな粉)	米 油 薄力粉 豆乳バター 三温糖 コーンフレーク マシュマロ	鶏もも肉 ウインナー 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ なす 人参 チンゲン菜 ズッキーニ 赤パプリカ 白菜 きゅうり ブロッコリー オレンジ	542kcal	16.6g	1.9g
11	25	土	牛乳 せんべい 豚丼 かぶのゆかり和え みそ汁(じゃが芋) パナナ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 白滝 上白糖 じゃが芋 薄力粉	豚小間肉 わかめ みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり パナナ	510kcal	18.5g	1.4g
13	27	月	牛乳 リッツ 麦ごはん カジキのステーキ ほうれん草の和風和え みそ汁(冬瓜) パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 片栗粉 上白糖 油 ごま油 薄力粉	カジキ 油揚げ みそ 牛乳 豆乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 えのき 冬瓜 パナナ かぼちゃ	581kcal	21.6g	1.7g
14	28	火	牛乳 コーン スナック 食パン ポークチャップ マカロニサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	牛乳 しらすとゆかりのごはん	食パン 油 三温糖 マカロニ マヨドレ 上白糖 米 白いりごま	豚小間肉 ロースハム 豆乳 牛乳 しらす干し	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり 人参 とうもろこし クリームコーン オレンジ	570kcal	24.5g	2.0g
	30	木	牛乳 コーン クッキー 焼きそば チンゲン菜のナムル わかめスープ スイカ	牛乳 そぼろごはん	蒸し中華麺 上白糖 油 ごま油 米 三温糖	豚小間肉 かつお節 ツナ わかめ 牛乳 鶏ひき肉	生姜 キャベツ 人参 もやし 青のり チンゲン菜 とうもろこし ねぎ スイカ 玉ねぎ 枝豆	545kcal	21.0g	1.9g
	31	金	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の梅煮 オクラの納豆和え みそ汁(かぼちゃ) パナナ	牛乳 みそポテト	米 油 三温糖 じゃが芋 薄力粉 上白糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳	生姜 オクラ ほうれん草 人参 えのき かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	543kcal	22.3g	1.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。